

ほけん出口課


 2月

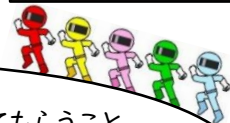
令和7年2月3日発行 津奈木町立津奈木中学校 養護教諭 出口友理恵

歩こうね 小中一緒に 歩数増し増し

近年、津奈木小中学校では運動機会の減少や肥満出現率の増加が課題になっています。子どもの頃の運動習慣が大人になってからの健康に大きく影響を与えていると言われています。そこで、津奈木小学校の児童と、津奈木中学校の1・2年生に歩数計を配付して、運動量を増やす取り組みを始めました。徒歩通学の人



人に登校後の歩数を聞いてみると3400歩くらいでした。自転車通学の人もポケットに入れておくことでカウントされますので、必ずポケットに入れて登校しましょう。



運動を意識して過ごした生徒の歩数です。家の庭でたくさん体を動かしたそうです。中学生の目標は15000歩です。

破損・紛失時は家庭で購入してもらうことになりますので気をつけてください。電池が切れた場合は学年部の先生に伝えましょう。

ゆったりと 力を抜いて リラックス



スクールカウンセラーの小林先生は、毎月1回程度来校されます。来校日は、帰りの会の時間にストレスマネジメントについての話をしてくださっています。左の写真は、3年生が自律訓練法を行っている様子です。自らの意識でリラックス状態を生み出す方法で、自律神経の乱れを整えたり、集中力を高めたりする効果が期待できます。個人差はありますが、イライラや不安、落ち込みなどの症状をコントロールできるようになる効果も期待できます。

2月から 本格飛散 花粉シーズン

花粉症の人は年々増加傾向にあります（環境省：花粉症環境保健マニュアル2022より）。花粉症はスギやヒノキなどの植物の花粉を吸い込んだり触れたりすることで、鼻水やくしゃみ、目のかゆみなどの症状が出ます。



良質な 眠りを目指して 健康に

★睡眠の役割★

体の回復と成長

脳の記憶の整理と定着



食欲のコントロール

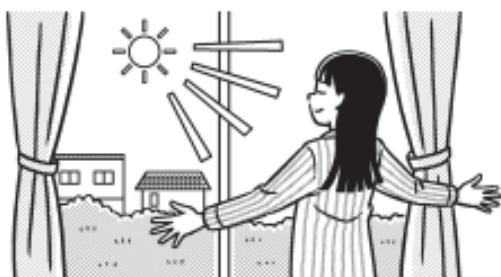
免疫力の向上

精神の安定

睡眠には、心身の休養だけでなく、記憶の整理と定着や体を成長させるなどの重要な働きがあります。心と体が大きく成長する思春期の睡眠はとても大切です。

★良質な睡眠につながる1日の過ごし方★

① 朝、目覚めたら朝日を浴びる



② 朝食をしっかり食べる



おすすめの食材

ヨーグルト、
バナナ、
納豆、
のり、
魚介類など

③ 外で運動をする



④ 眠気を感じる時は10分ほど仮眠する



⑤ 就寝1～2時間前までに入浴する



⑥ 就寝1時間前には明かりを調節し、ゆったりとした気持ちで過ごす



就寝前にスマホやタブレットなどの画面を見ると、強い光（ブルーライト）により眠れなくなったり、眠りの質が悪くなったりします。スクリーンタイムは、生徒会ルールで22時までとなっています。